

Montag
28.
September

271. Tag des Jahres 2015
94 Tage bis Jahresende
Kalenderwoche 40

07:21 Uhr
19:11 Uhr
07:33 Uhr

Neumond erstes Viertel Vollmond letztes Viertel



Guten Morgen Selbstfahrer

Da steht man beim abendlichen Regenschauer vor der Bürotür, hält Ausschau nach dem am Morgen geparkten Auto und muss sich eingestehen, dass wohl ein 100-Meter-Sprint nötig werden könnte, um wenigstens einem Teil der Nässe zu entgehen. Da sinniert man über die tollen Techniken, die gerade bei der IAA, der Kultschau des automobilen Fortschritts, vorgestellt worden sind. Selbstfahrende Autos mit wunderbaren Assistenzsystemen, die den Fahrer meist überflüssig machen. Wäre es nicht toll, wenn man bei Regen dem Auto per Smartphone signalisieren könnte, in langsame Fahrt zu »Herrchen« zu kommen. Nach dem Motto »Harry, hol schon mal den Wagen« – aber ohne Harry. Klaus-Peter Schilling

Kommissar hält einen Vortrag

Kleinendorf (WB). Der Sozialverband Kleinendorf lädt für Dienstag, 13. Oktober, zum Klön- und Informationsnachmittag ins Gasthaus »Am Museumshof« ein. Beginn ist um 15 Uhr. Als Gast wird Kriminalhauptkommissar Michael Wehrmann erwartet. Der Beamte spricht über Verteidigungsmöglichkeiten im Fall von Bedrohungen und informiert über Verhaltenstechniken bei Überfällen in der Wohnung oder auf der Straße. Der Nachmittag endet mit einem Zwiebelkuchenessen. Weitere Informationen gibt es bei der Vorsitzenden Erika Schiplock unter Telefon 0 57 71/94 30 6.

Sozialverband hört Referat

Varl/Varlheide (WB). Der Sozialverband Varl-Varlheide veranstaltet am Donnerstag, 8. Oktober, ab 18 Uhr ein Pickertessen im Gasthaus »Zum Goldenen Hecht«. Ein Vortrag über IGe-Leistungen ist geplant. Der Frauennachmittag wird am Donnerstag, 15. Oktober, ab 15 Uhr im Gasthaus Schwetmann in Wehe durchgeführt.

Einer geht durch die Stadt


... und sieht gestern in der Altgemeinde Espelkamp mehr Fahrradfahrer und Fußgänger, die auf der Alten Waldstraße in Richtung Espelkamp-Stadt unterwegs sind, als an anderen Sonntagen. Bestimmt wollen zahlreiche von ihnen das Cityfest besuchen. Und weil man dort schon einmal ein Bierchen zu viel trinkt, lässt man das Auto besser stehen. Das ist auch sehr vernünftig, denk... EINER

So erreichen Sie Ihre Zeitung

Abonentenservice, Anzeigenannahme
Telefon 0 57 41 / 34 29 0
Fax 0 57 41 / 34 29 31

Lokalredaktion Rahden
Steinstraße 6-8, 32369 Rahden
Elke Bösch 0 57 71 / 60 88 18
Dieter Wehrbrink 0 57 71 / 60 88 17
Michael Nichau 0 57 71 / 60 88 19
Fax 0 57 71 / 60 88 29
rahden@westfalen-blatt.de

Lokalsport
Gerichtsstraße 1, 32312 Lübbecke
Volker Krusche 0 57 41 / 34 29 14
Ingo Nutz 0 57 41 / 34 29 13
Fax 0 57 41 / 34 29 30
sport-luebbecke@westfalen-blatt.de

 www.westfalen-blatt.de

Meier setzt auf Gesundheit

Hervorragende Beteiligung der Belegschaft beim Aktionstag in der Rahdener Eisengießerei

Rahden (WB). Lieber mal einen Apfel dem Gebäck vorziehen oder Wasser statt Limonade bei Gesprächsrunden trinken. Es sind oft Kleinigkeiten, die zum Wohlbefinden beitragen können. Aber können »Meilensteine für die Gesundheit« sein.

Und genau unter diesem Motto stand kürzlich auch der zweite Gesundheitstag bei der Rahdener Eisengießerei Meier. Seit geraumer Zeit beschäftigt sich das Unternehmen mit dem Thema Gesundheit. »Das entsprechende Management soll dazu beitragen, die Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlicher als bisher zu gestalten und Anreize für ein gesundheitsbewusstes Verhalten geben«, sagte Geschäftsführer Andreas Rehmer. Der Grundstein hierfür sei in den vergangenen Jahren gemeinsam in einem Förderungsprojekt mit der AOK Nord-West gelegt worden.

»Die gute Beteiligung beim der ersten Aktion mit der AOK Nord-West im Jahr 2013 zeigte eindeutig, dass sich auch die Mitarbeiter mit diesem Thema ernsthaft beschäftigen. Zum zweiten Gesundheitstag wurde das Angebot noch einmal ausgeweitet. So gab es dieses Mal unter anderem eine so genannte »aktive Pause«, erläuterte Rehmer.

Unter Anleitung des Rahdener Physiotherapeuten wurden gezielt Übungen angeboten, die sich auch in der betrieblichen Praxis umsetzen lassen. Zudem bekam jeder Teilnehmer als Geschenk ein Thera-Band überreicht. Auch dies natürlich nicht, ohne den Teilnehmern ein paar nützliche Tipps für den Umgang damit zu geben.

Maßgeblich mitbeteiligt an der Planung des zweiten Gesundheitstages bei Meier-Guss war Dr. Simone Becker von »Sports for Business«. »Ernährung, Bewegung und Entspannung greifen wie kleine Rädchen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig und unsere Gesundheit«, informierte Becker. Deshalb waren diese drei Themen auch die Hauptsäulen der Veranstaltung. »Sehr gut angenommen wurde die von der AOK Nord-West angebotene Ernährungsberatung. So gut, dass die AOK-Ernährungsberaterin Sabine Roth sogar noch einen Zusatztag einlegen durfte. Zudem reichte die AOK Nord-West den Teilnehmern gemixte Ananas- und Rote Beete-Cocktails – selbst-



Geschäftsführer Andreas Rehmer (Mitte) mit den Mitgliedern des Team, das den zweiten Gesundheitstag bei Meier-Guss organisiert hat.

verständlich alkoholfrei.

Weiter konnten sich die Meier-Guss-Beschäftigten einem Vital-Check mit Unterstützung durch die Vital-Apotheke Rahden unterziehen. Dazu gehörten Messungen der Cholesterin- und Blutzuckerwerte, aber auch des Bauchumfangs. In einer individuellen Beratung bekamen die Teilnehmer aufgezeigt, was die Werte zu bedeuten haben und wie sie verbessert werden können.

Auch das Thema »Entspannung« kam für die Mitarbeiter nicht zu kurz. So wurde dieses Mal eine Stressmanagement-Einheit angeboten, in der Ann Kristin Barth den Teilnehmern nach einem kurzen Stresstest Möglichkeiten aufzeigte, negative Gedanken beiseite zu schieben. Zudem nahm Dr. Simone Becker die Beschäftigten in eine kurze Fantasie-reise an einen Strand mit. Hier konnten die Teilnehmer dem »Kopfkino« freien Lauf lassen und gefühlt in einen kurzen, aber intensiven Urlaub gehen.

Die Berufsgenossenschaft »Holz und Metall« war ebenfalls mit einem Stand vertreten. Hier rückten die Themen Lärm und Alter in den Vordergrund. So konnte, wer wollte, in den so genannten »GERT« schlüpfen, einem Alterssi-

mulationsanzug. Letztlich sprach Gabriele Abels, Hautschutzberaterin, das Thema »verbessertes Hautschutz« an.

Zum Abschluss des Gesundheitstages gab es für die Teilnehmer

noch ein Gewinnspiel mit attraktiven Preisen. Dabei wurden folgenden Gewinner gezogen: Harry Bautz, Roland Heyne, Sebahattin Kaplan, Henning Rüter, Hermann Ströing und Klaus Windhorst.

»Auch der zweite Meier-Guss-Gesundheitstag war ein voller Erfolg und auch in Zukunft wird dem Thema Gesundheit eine große Bedeutung in der Meier-Guss-Gruppe zugemessen«, betonte Rehmer.



Die Sieger des Gewinnspiels mit Betriebsrat (von links): Hermann Ströing, Harry Bautz, Ulf Kramer (Betriebsratsvorsitzender), Henning Rüter, Sebahattin Kaplan, Klaus Windhorst und Roland Heyne.

Hilfe bei Paradontitis

Dentalhygienikerin Ute Buchelt berät Patienten

Rahden (WB). »Moderne Medizin und Vorbeugung machen es möglich: Heute behalten immer mehr Menschen ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter. Damit das so bleibt, ist aber der erfolgreiche Kampf gegen eine der großen Volkskrankheiten, die Paradontitis – im Volksmund Parodontose genannt – um so wichtiger.« Das betont Ute Buchelt. Die Preußisch Ströherin hat sich deshalb dieser Aufgabe verschrieben und will nun ihr Studienwissen zum Wohle ihrer Patienten einsetzen.

Die gelernte Zahnarzthelferin, die in einer Praxis in Rahden arbeitet, hat soeben – wie sie betont – »als eine der ersten den neuen Studiengang zur Dentalhygienikerin an der Zahnärztekammer in Hannover erfolgreich abgeschlossen«. Sie freut sich nun darauf, ihren Patienten mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. »Je eher die Gefahr einer Paradontitis vom Zahnarzt erkannt wird, umso besser kann ich mit gezielten Maßnahmen einen Ausbruch der Krankheit entgegenwirken«, berichtet die langjährige Propylaxeassistentin.

Doch nicht nur Vorbeugung und Behandlung sind die neuen Betätigungsfelder von Ute Buchelt. »Mit jedem Patienten erstelle ich einen ganz individuellen Pflege- und Ernährungsplan, damit die Behandlung nicht nur kurzfristig Erfolg zeigt, sondern dieser auch nach-

haltig wirkt«, verdeutlicht Ute Buchelt ihren eigenen Anspruch.

»Parodontitis tritt bereits heute bei mehr als 80 Prozent der Erwachsenen auf. Die frühzeitige Behandlung einer Parodontitis schützt nicht nur davor die eigenen

Zähne zu verlieren. Sondern sie mindert das Risiko an Herzinfarkt, Rheuma, Arthrose, Diabetes, Schlaganfall zu erkranken und als Schwangere eine Frühgeburt zu erleiden«, erläutert die Preußisch Ströherin.



Auch der »Chef«, Zahnarzt Gustav Savenije, legt Wert auf den geschulten Blick von Dentalhygienikerin Ute Buchelt.

Tageskalender

Montag, 28. September 2015

Rahdener Zeitung

Geschäftsstelle Lübbecke, Gerichtsstraße 1, Telefon 0 57 41/34 29 0, 9.30 bis 17 Uhr Öff-nungszeit.

Bäder

Hallenbad, 6 bis 8 Uhr Frühschwimmen, 8 bis 13 Uhr Schulschwimmen.

Vereine und Verbände

GRSV Rahden, 17.30 Uhr Gymnastik für Senioren, 18.30 Uhr Gymnastik, Spiel und Sport in der Stadtsporthalle am Brullfeld, 19.30 Uhr Quigong in der Realschul-Turnhalle, 20 Uhr Herz-sportgruppe in der Realschul-Turnhalle.

TuS Eintracht Tonnenheide, 18 Uhr Rückengymnastik, 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik 50+.

TuS Wehe, 17.15 Uhr Yoga; 19 Uhr Fit for Fun Gymnastik; 20.30 Uhr BOP-Gymnastik.

Schützenverein Stelle-Steller-loh, Ulmenhof, 18.30 bis 20 Uhr Probe Spielmannszug; 17 bis 18.30 Uhr Jugendschießgruppe (9 bis 18 Jahre).

Kneipp-Verein Espelkamp, Grundschul-Turnhalle Rahden, 18.30 Uhr Yoga.

Realschul-Turnhalle Rahden, 19 Uhr Fitnesssport für Männer

ab 40. **Spielmannszug Schützengilde Rahden,** Schießstand am Brullfeld, 18 Uhr Probe.

Showband Kleinendorf, Schützenhalle Kleinendorf, Lemförder Straße, 19.30 Uhr Übungsabend. **Spielmannszug Wehe,** Schützenhalle Wehe, Weher Straße 229, 19.30 Uhr Übungsabend.

Sporthalle des Gymnasiums Rahden, 20.30 Uhr Badminton für jedermann.

TuSpo Rahden, Sportplatz am Brullfeld, 18 Uhr Walking. **Stadtsporthalle Rahden,** Am Brullfeld 4, 19.30 Uhr Gymnastik für Osteoporose-Erkrankte.

Eintracht Tonnenheide, Grundschule, 16 Uhr Eltern-Kind-Turnen, 18 Uhr Rückengymnastik I, 19 Uhr Rückengymnastik II, 20 Uhr Damengymnastik.

Kinder & Jugendliche

CVJM Rahden, evangelisches Gemeindehaus Rahden, Kindergruppe von 8 bis 11 Jahren.

Jugendcafé Rahden, Mensa im Schulzentrum, 15 bis 19 Uhr geöffnet.

Politik

Stadt Rahden, Rathaus Rahden, Lange Straße 9, 17 Uhr Betriebsausschuss Straßen, 18 Uhr Rechnungsprüfungsausschuss.